

Indkøbsliste matchende Madbogen 2026 – Madskole med 20 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 20 personer (fx 16 børn og 4 instruktører), hvor alle opskrifter laves **4 gange**. Indkøbene er opdelt for hhv. kolonial, frugt & grøntsager og køle- og frostvarer. Derudover er der en liste med standardvarer. Der lægges op til at købe alt kolonial samlet mens det anbefales at frugt, grønt og kølevarer købes løbende, alt efter, hvor meget opbevaringsplads, der er på skolen, og hvornår det skal bruges. Husk at tjekke holdbarheden, når I handler!

Udover de beskrevne varer, skal de sponsorerede anicia linser og paprika bruges mandag til Green goddess salat og tortillachips, de sponsorerede quinoa bruges torsdag til Pad Krapow, ligesom det sponsorerede rapsolie benyttes i de opskrifter, hvor det fremgår.

Vælg så vidt muligt danske og Nøglehulsmærkede fødevarer, når I handler

Kolonial – til hele ugen				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Bagepulver	96 g	1	dåse á 140 g	
Brun farin	50 g	1	pose á 500 g	
Chiafrø	72 g	1	pose á 300 g	
Chiliflager / chilipulver, evt.*		1	pakke á 70 g	
Danskvand m. citrus	16 ltr	8	flasker á 2 liter	
Fiskesauce	40 ml	1	flaske á 150 ml	
Fuldkornshvedemel	0,128 kg	1	kg	
Fuldkornspasta	1200 g	3	poser á 500 g	
Fuldkornsrís	1,12 kg	2	poser á 1 kg	
Fuldkornstortillas	740 g	2	pakker á 370 g	
Goma-dressing	510 g	2	bøtter á 255 g	
Grøn pesto	4 glas á 130 gram	4	glas á 130 gram	
Grøntssagsbouillon	pakke á 10 0,4 terninger	1	pakke á 10 terninger	
Hakkede tomater	12 dåser	12	dåser	
Havregryn	2,12 kg	3	kg	
Honning	160 g	1	bøtte á 425 g	
Hvedemel	1,984 kg	1	kg	
Karry, mild	8 g	1	krydderipose á 90 g	
Lasagneplader	1600 g	4	pakker á 500 g	
Lys sirup	188 g	1	flaske á 750 g	
Muskatnød, stødt		1	krydderipose	
Mælkechokolade	400 g	4	pakker á 100 g	
Mørk chokolade	800 g	8	pakker á 100 g	
Natron	20 g	1	dåse á 140 g	
Peber		2	krydderiposer á 100 g	
Rugmel	1,8 kg	2	kg	

Salt		1	kg	
Sojasauce	100 ml	1	flaske á 250 ml	
Solsikkekerner	508 g	2	poser á 400 g	
Sukker	2,968 kg	3	poser á 1 kg	
Syltede drueagurker	1,2 glas	2	glas á 380 g	
Tørret oregano	14 g	1	krydderipose á 25 g	
Vaniljesukker	208 g	2	dåser á 110 g	
Æbleeddike	180 ml	1	flaske á 500 ml	
Østersauce	160 ml	2	flasker á 150 ml	

*Til evt. brug i forbindelse med opskrift 3; Saftige super-deller

Frugt og grønt – til mandag, tirsdag og onsdag				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Agurk	10 stk	10	stk	
Basilikum	6 stk	6	stk	
Bladselleri	1 stk / bundt	1	stk / bundt	
Blåbær	6 bakker á 125 gram	6	bakker á 125 g	
Broccoli	2 stk	2	stk	
Champignon	400 g	2	bakker á 250 g	
Citron	6 stk	6	stk	
Forårsløg	3,6 bdt	4	bdt	
Gulerødder	3,7 kg	4	kg	
Hjertesalat	2 stk	2	stk	
Hvidløg	100 g	2	net á 90 g	
Jordbær	500 g	2	bakker	
Karse	4 stk	4	stk	
Kartofler	3,2 kg	2	poser á 2 kg	
Løg	0,7 kg	1	kg	
Mynte	4 stk	4	stk	
Persille	4 stk / potte	4	stk / potte	
Snack peberfrugt	1000 g	2	poser á 500 g	
Spidskål	2 stk	2	stk	
Squash	4 stk	4	stk	
Timian	0,52 stk / potte	1	stk / potte	
Tomater	16 stk	16	stk	
Vandmelon	2 stk	2	stk	

Køle- og frostvarer – til mandag, tirsdag og onsdag

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Crème fraîche	240 g	1	bøtte á 500 g	
Fetaost	800 g	4	pakker á 200 g	
Flødeost naturel	400 g	2	pakke á 200 g	
Græsk yoghurt 10%	1600 gram	4	bøtter á 400 g	
Gær	60 g	2	pakker á 50 g	
Hakket gris 8-12%	1000 g	2	pakker á 500 g	
Hytteost 1,5%	400 g	2	bøtter á 200 g	
Kærnemælk	1,2 ltr	2	liter	
Letmælk	2,8 ltr	3	liter	
Mayonnaise	240 g	1	flaske á 400 g	
Pasteuriserede æggehvider	480 g	3	flasker á 230 g	
Piskefløde	1 ltr	2	liter	
Skinkestrimler	400 g	4	pakker á 100 g	
Smør	480 g	3	pakker á 200 g	
Stegte kyllingestrimler	600 g	4	pakker á 150 g	
Æg	40 stk	3	bakker á 15 stk	

Frugt og grønt – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

(tidligere købte varer er markeret med kursiv)

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb	✓
Bananer (modne)	32 stk	32 stk	
<i>Basilikum</i>	2 stk	2 stk	
<i>Citron</i>	2 stk	2 stk	
Dild	2 stk / potte	2 stk / potte	
<i>Forårsløg</i>	1,2 bdt	2 bdt	
Grønne bønner*	400 g	1 pose á 600 g	
<i>Gulerødder</i>	4 kg	4 kg	
<i>Hvidløg</i>	120 g	2 net á 90 g	
<i>Jordbær</i>	1000 g	4 bakker á 250 g	
Lime, usprøjtet	4 stk	4 stk	
<i>Løg</i>	0,5 kg	1 kg	
<i>Persille</i>	2 stk / potte	2 stk / potte	
Rabarber	8 bdt	8 bdt	
Rosmarin	0,8 stk / potte	1 stk / potte	
Usprøjtet citron	8 stk	8 stk	

*Kan også købes på frost, hvis de ikke fås friske

Køle- og frostvarer – til torsdag og fredag

Husk at tjekke om I har noget i rest fra de første dage, I kan bruge 😊

(tidligere købte varer er markeret med kursiv)

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb	✓
<i>Crème fraîche</i>	260 g	1 bøtte á 500 g	
Hakket oksekød 8-12%	1400 g	4 pakker á 400 g	
Hytteost 4%	960 g	3 bølter á 450 g	
<i>Letmælk</i>	4 ltr	4 liter	
<i>Mayonnaise</i>	240 g	1 flaske á 400 g	
Mørksejfilet	2000 g	9 pakker á 225 g	
Revet mozzarella	400 g	2 poser á 200 g	
<i>Smør</i>	320 g	2 pakker á 200 g	
<i>Æg</i>	44 stk	3 bakker á 15 stk	

*Til evt. brug i forbindelse med opskrift 13; Boblende rabarbersaft – til familiearrangementet

Standardvarer og materialer

Nedenfor ses de standardvarer og materialer, der skal bruges i løbet af Madskoleugen. Spørg skolen, om I må bruge nogle af deres standardvarer fx sæbe og opvaskemiddel **inden** I handler.

Produkt	Note	√
Skraldeposer		
Opvaskesæbe		
Opvaskebørste		
Grydesvampe		
Hånd sæbe		
Køkkenruller		
Husholdningsfilm		
Bagepapir		
Madpapir		
Sølvpapir		
Elastikker		
Tags til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster (evt. en førstehjælpskasse)		
Legeredskaber, fx en bold		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		
Gave til servicelederen fx chokolade eller vin (pris ca. 100 kr.)		
Isterningposer**		

*Købes, hvis der ikke er nok glas i køkkenet til rabarbersaft til familiearrangementet

***Til evt. brug ved opskrift 13; Boblende rabarbersaft – til familiearrangementet. HUSK AT LAVE DAGEN FØR